

# 27年12月23日 (水・祝)

## レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00			9:20~10:05 太極拳24式 榎本	★スペシャル★ レッスン	9:30~10:15 ●はじめてアクア45 田沼
10:00			10:15~11:00 骨盤EX 永友		
11:00	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木		11:10~11:55 ピラティス 篠田		
12:00	11:40~12:40 インターエアロ 永友		12:05~12:50 ポルドブラ 篠田		12:30~13:00 ★アクアミット 三笠
13:00	12:55~13:25 骨盤EX 永友		13:00~13:50 ヨガ 篠田		13:10~13:40 ◎お腹引き締め 三笠
14:00	13:50~14:35 気功 角守		14:00~14:45 ボディメイク 中村		
15:00	14:55~15:35 ローインパクトエアロ 中村		14:55~15:55 太極拳初級 角守		
16:00	15:45~16:30 ボクササイズ 角館				
17:00	16:45~17:15 ポールストレッチ 角館				
18:00	17:30~18:30 ボディメイク 角館	★スペシャル★ レッスン	17:30~18:30 ヨガ 山本		
19:00					
19:30閉館					

### 【アクアレッスン予約表】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい

◎…当日9:00よりフロントにて予約

●…当日9:00よりプールサイドにて  
予約ゴムを配布

★…レッスン開始30分前よりプール  
サイドにて予約ゴムを配布

エアロビクス系	リラクゼーション・調整系	太極拳	その他	筋力トレーニング	格闘技系	アクア
---------	--------------	-----	-----	----------	------	-----

#### 《スタジオ》

#### ボディメイク

ボールとウエイトを使用。バーストレイニングと  
ファンクショナルトレーニングの  
ミックス60分バージョン!

#### 《アクア》

#### はじめてアクア45

はじめてアクアのクリスマスバージョン!  
クリスマスソングで楽しくエクササイズしましょう!